



幸樹

こう じゆ

第 35 号

2018 年 2 月 1 日

発行・一般社団法人幸樹会「幸樹」編集委員会

……………幸樹会事業所……………

からたち薬局・介護ショップからたち ☎047-710-2785

あんず訪問看護ステーション ☎047-701-5559

あんず居宅介護事業所 ☎047-701-5558

ケアステーションゆず ☎047-701-5506

看護小規模多機能型居宅介護さんしょう ☎047-710-0331

本部 ☎047-701-7676

〒270-2254 千葉県松戸市河原塚 411-1 幸樹会館



絵・井上 忠司

愛知県生れ。文化学院デザイン科卒業後、グラフィックデザインの世界へ。食品関係・洗剤関係の仕事を経てパッケージのアートディレクター（AD）になる。リタイア後に趣味で始めたバードウォッチングにはまり、10年間鳥の絵を描いてきました。さんしょうのご利用者です。

もちつき大会

第 13 回地域交流カフェ

コント de げき隊



日時: 2月20日(火)

場所: さんしょうリビング

第1部 もちつき大会、カフェ

11:30~もちつき

12:10~つきだてもちカフェ

第2部 コント de げき隊出前公演(2頁で紹介)

13:00~「消費者詐欺防止コント」など

参加費無料 ご来場お待ちしております!



コント de げき隊の稽古の様子

面白い活動は 人を街を 元気にする！



コント de げき隊のメンバーは8人。前列左から豊田さん、稲村さん、高須賀さん、後列左から永井さん、細井さん、山田さん、加藤さん、それに当日欠席のテリーさん。

千葉県中で大評判のコント！

2月の地域交流カフェで出前公演をしていたべく、コント de げき隊のお話を聞こうと、1月24日に市川市本八幡駅近くのNPO法人いちかわ市民文化ネットワーク（略称「いちぶんネット」、吉原廣代表理事）のスペース“にわにわ”をお訪ねしました。

いちぶんネットは、子どもからシニアまで三世代市民の文化交流を実現する舞台をつくり、面白い活動は人を街を元気にすると、2年に一度市民ミュージカル公演にとりくんできました。今年は第9回目で、市川出身の写真家・星野道夫さんの人生をミュージカル化した「michio! ～星野道夫物語～」の9月公演準備が進んでいます。すばらしい活動です！

さらに特筆すべきは、市民ミュージカル参加をきっかけに、演劇・ダンス・コーラス・講談・障がい児（者）ミュージカル・日本舞踊などの自主的な市民サークルがたくさん誕生し活動を継続していることです。コント de げき隊はその中のひとつのサークルで、消費者詐欺防止・高齢者いたわりコントなどの創作コントを出前公演しています。千葉県内の町会、自治会、学校、施設、イベントなどに引っ張りだこの人気劇団で、退職者や年金生活者などシニア世代も大活躍していま

す。それらのサークルが一堂に会して合同発表する「第5回いちミュ文化祭」（2/12、全日警ホール、参加費無料）が開かれるそうで、「私も見たい！」と思いきスケジュールに入れました。

コント de げき隊の皆さんの生き生きした稽古もを見せていただきました。詐欺の電話の場面では、「あー！私も騙されてしまうかもしれない」と背中がゾクリ。でも、大丈夫。「げき隊（撃退）」方法も教えてください。2月20日は、さんしょうでの出前公演です。皆さん、ぜひ見に来てください。（中野三代子）

さんしょう・あんず訪問看護研修の感想から

さんしょう、あんず訪問看護ステーションでは、あおぞら診療所が実施している医師の在宅医療研修の一部としての研修を受け入れています。その研修を受けられた医師の感想が届きましたのでご紹介します。

このような施設がもっと増えれば

みさと健和病院 初期研修医 吉川知宏

先日はさんしょうでの研修をさせて頂きありがとうございました。

クリスマス会で頂いた鯛鍋や炊きこみご飯などの手作り料理は大変美味しく頂きました。普段の食事も施設の職員の方が手作りされているとのことで、このような環境で過ごせる利用者の方々はとても幸せだと思います。他にもリフトでは怖がってしまう高齢者の方のために座ったまま入浴できる機械があったり、一律に同じプログラムに参加してもらうのではなく、個々人の性格に合わせた過ごし方をしてもらうなど、利用者さんが快適に自分らしく生活できるよう細やかな配慮が成されていることが分かりました。またヘルパーさんにも吸引手技の獲得を促す、看取りの現場に同行してもらうなど癌ターミナルや状態が悪い患者さんにも対応できるようにと人材育成にも力を入れているのだなと思いました。

ますます増える高齢者を地域で見ていくにあたって、さんしょうのように医療ニーズの高い患者を受け入れ看取りまで対応出来る施設は大変貴重な社会資源です。きめこまかいケアが必要な分だけ職員の負担が大きく人員確保も大変だとは思いますが、このような施設がもっと増えてくれればなと思います。

施設のことに限らず介護保険などの社会制度に関しても詳しく教えて下さり大変勉強になりました。どうもありがとうございました。



今月の屋上太陽光発電量は、

766KW

幸樹会館電力使用量 3459KW 自給率 22.15%

書初めをしました（1月9日）



第63回松戸市七草マラソン大会参加記



七草マラソンに挑戦した右から仲田三郎、滝沢奈々、野中智章、岡本健吾、大塚かすみ、村里恵、健康チェック担当の薬剤師会の要員として参加した櫻井美恵、風間幸子の幸樹会職員たち（写真にはいませんが、加藤義幸さんも参加）

皆さんに励まされてゴール！

滝沢 奈々

1月7日に開催された七草マラソン5キロの部に初めて参加しました。

私は歩く事が大嫌い。通勤も自転車からバイクに変え、5分もかからない近所のコン



ピニも車で行くくらい運動はしません。あっ！仕事では足音がうるさいと言われる程走り回っています。参加するって言わなければ良かったと思う日々が続き、自分でも絶対無理だと思う事への挑戦でした。岡本さんや加藤さんのアドバイスで靴を調達し、3日前に1キロ走ったものの、3度歩き、参加する事が大事だ！完走すれば良い！と、自分を納得させ本番当日を迎えました。

当日は緊張で2時間も前に現地到着。…ふと、病気に

悩んでいるさんしょう利用者のAさんが頭をよぎりました。携帯で電話し「これからマラソンを走るんです！Aさんも病気に負けないで」と伝えると、「うん、応援しているから 頑張る」と言って下さいました。Aさんを励ますつもりが、私が励まされていました。

緊張のあまりスタートは覚えていません。ドクン、ドクンと心臓が口から飛び出しそう！途中何度も「歩きたい～」と弱音を吐いてしまいましたが、大塚さんと村里さんに「ダメ！歩くな！頑張れ！もうちょっと！」と励まされ、自分でも気張り直し、途中で中野理事長、子供達・母が応援に来てくれているのを発見して、今度は心臓をギュウと握られる思いになりながら走り続け、気がついたら1度も歩くことなくグラウンドに入り、大塚さんと村里さんと手を取りゴール!!

皆さんのおかげで、「できない」ことを「できる」ことに変えることができました。ありがとうございました。

リーズ・『いまと昔の物語』から見た 河原塚の風景いろいろ…④ 平安時代ごろからか

河原塚の旧家のなかで、もっとも古くから住んでいるのは矢野本家です。古すぎて、いつから住んでいるのかが正確に分かりません。いくつかある手がかりをみてみましょう。

まず、本勝寺の山号「高野山一こうのさん」です。住職の川村貫朗上人は「高野山の高は日高上人の高をとり、野は矢野家の野をとってつけた」とみています。日高上人は日蓮上人の弟子で、中山法華経寺の二代目貫首。本勝寺開山と伝わる正和元年（1312）は、57歳で亡くなる2年前にあたります。

つぎは熊野神社。昭和8年に八柱村助役がまとめた『八柱詩』では、熊野神社は「矢野甚兵衛ノ氏神ナリキトイウ」と紹介しています。では、熊野神社はいつごろからあったのでしょうか。平凡社発行の『日本歴史地名大系』によると、「延喜年間（901～923年）すでに社があったと伝え」られています。

平安時代の初期、河原塚には熊野神社があったということです。神社があるということは、この地域に人が住んでいたことをうかがわせます。矢野家と熊野神社の関係がそのころからとなると、平安時代にはすでに河原塚に住んでいたこととなります。

河原塚には縄文時代の遺跡はたくさんありますが、弥生時代の遺跡は見つかっていません。その後古墳時代からは、途切れることなく住んでいたようです。

（河原塚史編纂委員会幹事・内中偉雄）



デンマーク便り

ラスムッセン 京子

2月という日本では節分の豆撒きをして恵方巻に舌鼓を打ちます。節分は大寒の最終日で2月の2日、3日もしくは4日に行われます。

デンマークの冬の行事というと Fasterlavn (謝肉祭・カーニバル) ですが、こちらも毎年日程が変わる行事です。復活祭の日曜日が毎年変わるわけで、それに従って日にちが変わります。今年は2月11日の日曜日です。



現在は子供たちが仮装して樽をひっぱたくお祭りになっていますが、Fasterlavn はドイツ語の Vastelabend に由来し、もともとはキリスト教の復活祭までの7週間に渡る断食前に大人が最後の晩餐をする日でした。カトリックの国では Carne vale という呼び名で呼ばれ、その意味は「肉にさようなら」です。この日は仮装に仮面をつけ、社会の秩序が緩められ無礼講が許されました、このお祭りに聖職者も仮面をつけて参加できました。でも発覚すると罪を追及されたようです。

断食と言っても、肉はダメですが、たんぱく源としての魚類は食べても良しとされたので、中世にはハンザ同盟の中心都市であったリューベックがドイツの豊かな岩塩を利用してバルト海で捕れた鱈^{にしん}を塩漬けにしてヨーロッパ全域に輸出、巨大な富を蓄積し、デンマークにも強い影響を与えました。

現在は断食の風習はなくなり、Fasterlavn 日には仮装した子供達をご近所の玄関の前で Fasterlavn の歌



を歌い、家の人が出てきてお菓子やお菓子を彼らが持っている入れ物に入れます。

幼稚園、小

中学校、体育館、図書館やショッピングセンター等で樽をひっぱたいて中に入っているお菓子を降らせると、Fasterlavn 王様か王女様の称号を貰います。仮装コンテストの特別賞も行われ、僅かですが賞金が授与されます。ショッピングセンターだとお金の代わりにお買い物券など嬉しいものです。

八柱学習会（定期勉強会）

●前回報告 1月19日（金）。助言者 武井幸穂氏

テーマ：特別講座「上手に老いる」

講師：石黒秀喜氏（元厚生労働省介護保険指導室長）

国家公務員として介護保険事業の現場に近い所で働いてきた石黒さんは、定年退職後の現在、認知症の義母を見送った経験などもふまえて、「古い支度クリエイター」と称して、講演活動などのボランティア活動をされています。認知症を自分の身に降りかかったこととして考え、判断能力が落ちた時でも備えあれば憂いなしとなるよう、自分の生い立ち、性格・嗜好・興味、日々の健康チェック等を記録する「上手に老いるための自己点検ノート」を開発し、その活用を提唱しています。「ノート」は4月にバージョンアップするそうです（発行/全国コミュニティサポートセンター）。

健康寿命は「社会性の維持と普段の体調管理」が基本で、近所との交流・ゲートボール・カラオケなど趣味活動・散歩などの「社会性」維持、それを支える身体機能・筋肉量の維持をする循環の環が大事。それが虚弱化（フレイル）を予防するので、そうした日々の営みを自分なりの「ノート」に記録することで、自分を客観視でき老いの課題も見えてくるといいます。

そして、誰にも必ずやってくる「人生の最終段階」に備えて、事前指示書をつくることの重要な意義、特に判断能力喪失後の必要性を話され、石黒版「事前指示書」が紹介されました。

参加者 13 名。石黒さんの続きの第2回は3月に行います。2月は通常の学習会です。



石黒さん

八柱学習会・特別講座

「上手に老いる」その2

—自己点検ノートを使って—

講師：石黒 秀喜氏

（元厚生労働省老健局介護保険指導室長）

●3月16日（金）、18：30～

場所：幸樹会館2階会議室

●次の回学習会予定（定例日：毎月第3金曜日）

日時：2月16日（金）18：30～19：30

テーマ：瀬戸内寂聴『いのちよみがえるとき』から

*場所：幸樹会館2階 *参加自由

幸樹会職員募集中

非営利・働きがいのある職場です

薬剤師・看護師・ケアマネジャー・介護職員

問い合わせ：本部中野まで、☎047-701-7550